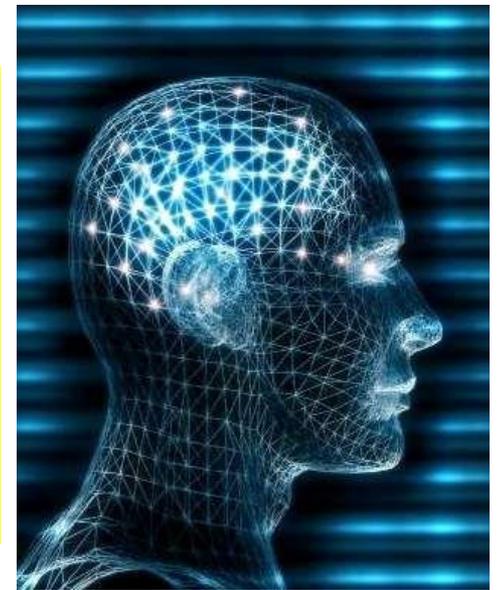


IL PROGETTO BRAIN EXCELLENCE

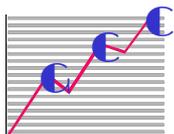
Come mantenere giovane la mente
Workshop per la terza e quarta età



IL PROGRAMMA DEL PROGETTO BRAIN EXCELLENCE

- a) **Brain training** = 2 mezze giornate
consegna di una guida operativa individuale
+ mezza giornata di *follow up* dopo circa 2 mesi

- b) **Mindfulness** = 2 mezze giornate
consegna di una guida operativa individuale
+ mezza giornata di *follow up* dopo circa 2 mesi



CIAN CARLO COCCO sagl
Sede Piazzetta San Carlo, 2 6900 Lugano CH
Tel. (0041) 919104646 Cell. (0041) 793177102 e-mail gc.cocco43@gmail.com
www.giancarlococco.eu

1. BRAIN TRAINING

PALESTRA DI GINNASTICA MENTALE *Come allenarsi attraverso il Brain training*



CIAN CARLO COCCO sagl
Sede Piazzetta San Carlo, 2 6900 Lugano CH
Tel. (0041) 919104646 Cell. (0041) 793177102 e-mail gc.cocco43@gmail.com
www.giancarlococco.eu

1. DESTINATARI

Persone che intendono valorizzare le proprie intelligenze multiple (con espresso riferimento all'intelligenza logico-razionale, all'intelligenza matematica, all'intelligenza visivo-spaziale e all'intelligenza valorizzativa) tramite un proficuo intercambio in gruppo con altre persone

2. OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Fornire alimento per incrementare le facoltà mentali di natura cognitiva e creativa, allenando il cervello a sperimentare nuove connessioni per affrontare sfide mentali e ricercare soluzioni innovative ed efficaci a problemi pratici e quotidiani
- Originare riflessioni e fornire spunti applicativi sui vantaggi del *Brain training* per combattere in modo coinvolgente qualsiasi sintomo di invecchiamento mentale
- Sperimentare i vantaggi di una ginnastica mentale in grado di abbreviare i tempi di apprendimento di qualsiasi contenuto e tecnica
- Verificare i vantaggi, per la propria flessibilità mentale, del coinvolgimento e dell'integrazione con le altre persone tramite lo svolgimento di attività stimolanti e divertenti

3. CONTENUTI E MODALITA'

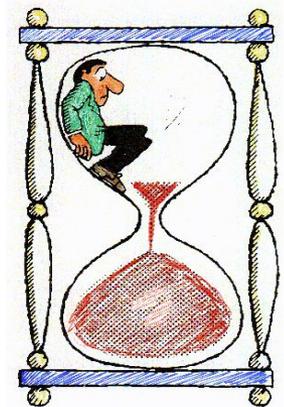
Il percorso si articola nei seguenti passaggi basati sulla soluzione di quesiti, su giochi intelligenti, su simulazioni ed esercitazioni anche di carattere collegiale:



1. *Stimoli* in grado di evidenziare come gli “schemi mentali” tipici della visione e delle idee consolidate originano dei veri e propri blocchi o trappole nel comprendere la realtà e nel produrre soluzioni efficaci



2. *Sperimentazioni* in grado di evidenziare gli ostacoli che devono essere superati per riuscire a passare da uno schema mentale all'altro (come riuscire a passare da un paradigma mentale all'altro per ottimizzare la flessibilità e l'originalità nella soluzione dei problemi riconoscendo e superando le trappole mentali)



3. *Simulazioni* in grado di evidenziare gli accorgimenti per superare la visione “particolare” riuscendo a calarsi nelle situazioni e mettersi nei panni degli altri, per incrementare le proprie facoltà utilizzando l'interscambio produttivo e gli approcci originali



Durante il percorso vengono effettuate rapide sistematizzazioni e indicazioni su come trasferire sul campo i criteri e le modalità applicative sperimentate sviluppando anche i seguenti temi:

- 1) *La misura dello stile personale di apprendimento e di predisposizione all'approccio innovativo*
- 2) *Le intelligenze multiple: caratteristiche, applicazioni e incremento*
- 3) *Le trappole mentali delle intelligenze multiple: come si manifestano e come possono essere limitate*



PROGRAMMA DEL WORKSHOP

Primo incontro

- Ore 14,30 – 14,50** **Presentazione e obiettivi del workshop**
- Ore 14,50 – 15,00** **Sperimentazione di semplici trappole mentali**
- Ore 15,00 – 15,45** **Sperimentazioni per evidenziare i blocchi mentali tipici alla produzione di soluzioni**
- Ore 15,45 – 16,00** **COFFE BREAK**
- Ore 16,00 – 17,00** **Sperimentazioni per ottimizzare la flessibilità nella soluzione dei problemi: come passare da uno schema mentale all'altro**
- Ore 17,00 – 17,45** **Sperimentazioni per superare la visione particolare e riuscire a calarsi nelle situazioni utilizzando anche l'intelligenza collettiva**
- Ore 17,30 – 18,00** **La misura personale dello stile di apprendimento e di predisposizione alla flessibilità mentale**
- Ore 18,00 – 18,30** **Sintesi dei lavori**

PROGRAMMA DEL WORKSHOP

Secondo incontro

- Ore 14,30 – 14,45** ***Richiamo dei temi del primo incontro***
- Ore 14,45 – 15,45** ***Le intelligenze multiple: caratteristiche, applicazioni e modalità di incremento***
- Ore 15,45 – 16,00** ***COFFE BREAK***
- Ore 16,00 – 16,45** ***Le trappole mentali delle intelligenze multiple: come si manifestano e come possono essere limitate***
- Ore 16,45 – 17,45** ***Analisi delle proprie intelligenze multiple e delle trappole mentali tipiche***
- Ore 17,45 – 18,00** ***La memoria e cenni sulla Mnemotecnica e sulla Neurobica***
- Ore 18,00 – 18,30** ***Sintesi dei lavori e lancio del programma per proseguire l'allenamento sul campo tramite la Mnemotecnica e la Neurobica per allenare il cervello alla flessibilità (consegna di una guida personalizzata)***

2. STATO DI GRAZIA

Mindfulness, stato di grazia e resilienza
Come rinforzare le intelligenze sociale, introspettiva ed etica

Workshop sulla ricerca e valorizzazione delle risorse mentali che guidano verso l'eccellenza



1. DESTINATARI

Persone che intendono valorizzare le proprie intelligenze multiple (con espresso riferimento all'intelligenza sociale, all'intelligenza introspettiva, e all'intelligenza etica) tramite la *mindfulness* le tecniche per raggiungere lo “stato di grazia” e rinforzare il livello di resilienza

2. OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- Verificare come il “pilota automatico mentale” incrementi le trappole mentali
- Riflettere sulle proprie trappole mentali dell'intelligenza sociale
- Comprendere e sperimentare i vantaggi della *mindfulness*
- Comprendere e sperimentare come raggiungere e impiegare lo “stato di grazia” o “flusso” per ottenere risultati eccellenti
- Verificare i vantaggi del ricorso alle tecniche di resilienza

Durante il percorso vengono effettuate esercitazioni, sperimentazioni e visione di filmati

- 1) *Esercitazioni e questionari sulla mindfulness, sullo “stato di grazia” e sulla resilienza*
- 2) *Sperimentazioni guidate di tecniche per riconoscere e raggiungere lo “stato di grazia”*
- 3) *Brani di filmati*



PROGRAMMA DEL WORKSHOP

Primo incontro

| | |
|--------------------------|--|
| Ore 14,30 – 14,50 | <i>Presentazione e obiettivi del workshop</i> |
| Ore 14,50 – 15,15 | <i>Le caratteristiche del “pilota automatico mentale”</i> |
| Ore 15,15 – 15,45 | <i>Esercitazione sulle trappole mentali</i> |
| Ore 15,45 – 16,00 | <i>Introduzione alla mindfulness</i> |
| Ore 16,00 – 16,15 | <i>COFFEE BREAK</i> |
| Ore 16,15 – 16,30 | <i>Questionario sulla mindfulness</i> |
| Ore 16,30 – 16,45 | <i>Coltivare la consapevolezza</i> |
| Ore 16,45 – 17,30 | <i>I contenuti della mindfulness</i> |
| Ore 17,30 – 18,00 | <i>L’applicazione della mindfulness</i> |
| Ore 18,00 – 18,30 | <i>Sintesi dei lavori</i> |

PROGRAMMA DEL WORKSHOP

Secondo incontro

| | |
|--------------------------|---|
| Ore 14,30 – 14,50 | <i>Richiamo dei temi del primo incontro</i> |
| Ore 14,50 – 15,15 | <i>Introduzione allo “stato di grazia”</i> |
| Ore 15,15 – 15,45 | <i>Esercitazione sullo “stato di grazia”</i> |
| Ore 15,45 – 16,00 | <i>Lo “stato di grazia” in azione</i> |
| Ore 16,00 – 16,15 | <i>COFFEE BREAK</i> |
| Ore 16,15 – 16,45 | <i>Come applicare lo “stato di grazia”</i> |
| Ore 16,45 – 17,30 | <i>Le tecniche di resilienza</i> |
| Ore 17,30 – 18,00 | <i>Questionario sulla resilienza</i> |
| Ore 18,00 – 18,30 | <i>Sintesi dei lavori e lancio del programma sul campo</i> |